

L'ABC DES ÉMOTIONS

Qu'est-ce qu'une émotion?

Une émotion, c'est une réaction de ton cerveau par rapport à une situation réelle ou imaginée. Elle se déclenche automatiquement et malgré toi. Tu ne peux pas l'éviter.

Quel est le rôle des émotions?

Tes émotions servent à te dire si ce qui se passe est **bon** ou **mauvais** pour ta survie et ton bien-être. Si tu fais face à une situation qui menace ta sécurité ou ton bien-être, elles te donneront une impulsion afin que tu y échappes.

Situation réelle : tu *fais* face à un animal dangereux. Tu ressens de la peur et tu as envie de fuir. La fuite est un bon moyen d'assurer ta survie si tu fais face à un danger réel.

Situation imaginée : tu *t'imagines* qu'un voleur va s'introduire chez toi en pleine nuit. Tu te sens anxieux et tu ressens l'envie de fuir. Par contre, comme le danger n'est pas réel, la fuite est inutile.

Un petit conseil

Il ne faut pas **toujours** que tu réagisses selon ta première impulsion. Il vaut mieux t'arrêter et réfléchir plutôt que d'agir sous le coup d'une émotion.

Lorsque tu vis une émotion, demande-toi : « Est-ce que je devrais écouter ce que mon émotion me dit de faire? »

Les émotions, ça ne se discute pas!

Les émotions, c'est un peu comme les goûts, ça ne se discute pas. Toutes les émotions sont acceptables. C'est la façon de les exprimer et d'y réagir qui peut être bonne ou pas. Il est tout à fait normal que tu éprouves des émotions différentes de celles de tes amis par rapport à une situation. Chacun réagit à sa façon.



Combien y a-t-il d'émotions différentes?

Il y en a beaucoup! Le tableau suivant présente les principales émotions.

L'ABC des émotions						
ÉMOTION	INTENSITÉ					
JOIE	Paisible 	Content 	Joyeux 	Excité 		
	PEUR	Inquiet 	Nerveux 	Anxieux 	Terrifié 	
		COLÈRE	Contrarié 	Irrité 	Fâché 	Furieux 
			SURPRISE	Surpris 	Déstabilisé 	Troublé 
DÉGOÛT				Ennuyé 	Dégouté 	Écoeuré 
	TRISTESSE			Déçu 	Triste 	Malheureux 
		HONTE		Embarrassé 	Honteux 	Humilié 
			CURIOSITÉ	Intrigué 	Intéressé 	Curieux 
AMOUR				Bienveillant 	Admiratif 	Amoureux 

Que se passe-t-il quand tu vis une émotion?

TU AS DES IMPULSIONS

Tu as envie de pleurer, fuir, crier, t'isoler, frapper ou autres.

TU AS DES SENSATIONS PHYSIQUES

Tu as chaud, froid, mal au ventre, des tremblements ou autres.

TU AS DES PENSÉES

Tu te dis que « c'est injuste », « je vais échouer », « mes amis ne m'aiment plus » ou autres.

Exemple

Ton meilleur ami déménage dans une autre ville, et tu te sens triste.

Voici ce qui pourrait se produire :

IMPULSION

Ton cerveau déclenche une soudaine envie de pleurer.

PENSÉES

Tu te dis : « Je ne le reverrai plus jamais, je vais être tout seul, je n'aurai plus jamais un ami comme lui. »

SENSATIONS PHYSIQUES

Tu sens que ta gorge est serrée.